

# 青年期における「ゆるし」を促進・抑制する要因についての検討

—セルフ・コンパッションと境界例心性に着目して—

21005FRM 山本 果穂

キーワード：ゆるし傾向性，境界例心性，セルフ・コンパッション

## I. 問題と目的

日常生活を送るうえで、人は様々なストレスを感じる。ストレスは心身に影響を及ぼす外部からの刺激であるストレスラーと、その刺激に対する反応であるストレス反応からなる一連のプロセスとしてモデル化されている。そのプロセスでは、ストレス反応の生成に影響を与えるものとしてのコーピングが重要な意味を持っている。

青年期にあたる大学生は、身体的な成長を経て自立した大人に向かう人生の過渡期にある。山本 (2018) は、対人関係によって生じたストレスをうまく処理しなければ精神的健康が悪化することを踏まえ否定的な結果をもたらすことを懸念し、「ゆるし (forgiveness)」の概念に注目した。「ゆるし」は、従来宗教学や社会学で主に論じられてきたが、1990年代後半ごろに入り心理学を含め実証主義的な領域においてより注目されるようになった。石川・濱口 (2007) は、「ゆるし」を傾向性と捉え、「知覚された被害・侵害によって生じた反応を、ネガティブなものからポジティブ、ニュートラルなものに意識的に変化させようとする認知的傾向」であるとし、「ゆるし」を傾向性として捉えた。

沼田 (2019) は、自己愛の一側面である自尊感情を統制し、自己愛と「ゆるし」の関連を検討した。その結果、自尊感情が「ゆるし」を促進し、自尊感情が統制された自己愛が「ゆるし」を抑制した結果から、他者からの攻撃的な態度や批判を自己評価に結び付けないことが、相手への否定的な反応を低下させ、「ゆるし」につながると述べた。また、自己愛以外の概念が「ゆるし」に及ぼす影響について検討を進める必要があると述べている。そこで、本研究では、「ゆるし」を促進する要因としてセルフ・コンパッションを挙げる。セルフ・コンパッションは、有光 (2014) による

と、「自分の失敗や苦痛をあるがままに受け入れ、それが他者も経験しうることを理解して他者とのつながりを感じ、自己批判せずに“自分の幸せを願う”」ことだと述べられており、自尊心よりもより他者の評価に影響を受けないと考えられ、「ゆるし」を促進すると考えられる。一方、「ゆるし」を抑制する要因として本研究では境界例心性を取り上げる。江上 (2014) は、境界例心性傾向がある大学生は日常生活において生じる心理的苦痛や困難を自分で統一できずに他者に責任転嫁したり身体化や行動化したりと、ネガティブな出来事をニュートラルまたはポジティブなものに変容させずに対処している傾向があると述べている。このことから、境界例心性の高さは「ゆるし」を抑制すると考えられる。本研究において以下の仮説を設けた。境界例心性は、「ゆるし」を抑制すると考えられる (仮説1)。セルフ・コンパッションは、「ゆるし」を促進すると考えられる (仮説2)。また、「ゆるし」はコーピングとしてどの程度有効であるのかを検討する。

## II. 方法

### 1. 調査対象者

大学生 145 名を対象とした。平均年齢は 20.09 歳 ( $SD=0.79$ ) であった。

### 2. 調査期間と実施方法

授業時間内の一部を利用して質問紙を配布し、集団で実施した。

### 3. 質問紙の構成

表紙、フェイスシート、対人関係における境界例心性尺度 (田村・井上, 2005)、セルフ・コンパッション尺度日本語版 (有光, 2014)、ゆるし傾向性尺度 (石川・濱口, 2007)、GHQ 精神健康調査票 12 項目版から構成されていた。

## III. 結果

原尺度と同様の項目のまとめりと主成分

分析を行った結果、いずれの項目のまとまりにおいても十分な因子負荷を示し、原尺度と同様の因子構造であることが確認されたため、原尺度と同様の下位尺度を採用した。十分な内的整合性が確認された。仮説モデルによるパス解析を行った。その結果、十分な適合度 ( $\chi^2(96) = 145.881, (p < .01), GFI = .957, AGFI = .858, CFI = .984, RMSEA = .035$ ) が確認されたモデルを採用した。結果を図1に示す。「嫌悪に対する懸念」は「自己への消極的ゆるし傾向」に有意な負の影響 ( $\beta = -2.99, p < .001$ ) を与えていることが明らかとなった。「関係断絶」は「自己への積極的ゆるし傾向」に有意な負の影響 ( $\beta = -.168, p < .001$ ) を与えていることが明らかとなった。「自分へのやさしさ」は、「自分への積極的ゆるし傾向」に有意な正の影響 ( $\beta = .179, p < .01$ ) を与えていることが明らかとなった。「自己批判」は「他者へのゆるし傾向」に有意な正の影響 ( $\beta = .431, p < .001$ ) を与えており、「自己への消極的ゆるし傾向」に有意な負の影響 ( $\beta = -.301, p < .001$ ) を与えていることが明らかとなった。「共通の人間性」は「自己への積極的ゆるし傾向」に有意な正の影響 ( $\beta = .148, p < .05$ ) を与えていることが明らかとなった。「孤独感」は「他者へのゆるし傾向」に有意な負の影響 ( $\beta = -.543, p < .01$ ) を与えていることが明らかとなった。「マインドフルネス」は「他者へのゆるし傾向」に有意な正の影響 ( $\beta = .443, p < .01$ ) を与えており、「自己への積極的ゆるし傾向」に有意な正の影響 ( $\beta = .290, p < .001$ ) を与えていることが明らかとなった。「過剰同一化」は「自己への消極的ゆるし傾向」に有意な負の影響 ( $\beta = -.554, p < .001$ ) を与えていることが明らかとなった。また、「他者へのゆるし傾向」は、「GHQ」に有意な負の影響 ( $\beta = -.171, p < .05$ ) を与えていることが明らかとなった。

#### IV. 考察

本研究の目的は、境界例心性は「ゆるし」を抑制し、セルフ・コンパッションが「ゆるし」を促進するか否かを検討することであった。また、「ゆるし」はコーピングとしてどの程度有効であるの

かを検討することであった。パス解析の結果、境界例心性は対象が自己である場合に「ゆるし」を抑制し、セルフ・コンパッションは対象が自己である場合も他者である場合も「ゆるし」を促進することが示され、仮説は一部支持された。境界例心性の特性の中でも、「嫌悪に対する懸念」や「関係断絶」といった他者からの対応に反応する要素を含むと考えられる要因は「ゆるし」を抑制し、「孤立感」や「つながり希求」といった反応する要素を含まないと考えられる要因は影響を及ぼさなかった。また、対象が他者である場合の「ゆるし」は精神的不健康を抑制するという結果が得られ、「ゆるし」はコーピングとして有効である可能性は示唆されたが、対象が自己である場合の「ゆるし」は精神的不健康に影響を及ぼさなかった。山本(2018)は、ネガティブな出来事に対し、対処法を考えるだけではなく実際に対処行動をとることがゆるし傾向性に影響を与えると述べている。「他者へのゆるし傾向」は、他者に対し親切にすることや優しくするといった実際の働きかけがあると項目内容から考えられるが、「自己への積極的ゆるし傾向」、「自己への消極的ゆるし傾向」は、対象が自分であり、実際に行動に移すことと言うよりも、内的な作業であるため、本研究において精神的不健康を抑制するまでに繋がらなかったと考えられる。

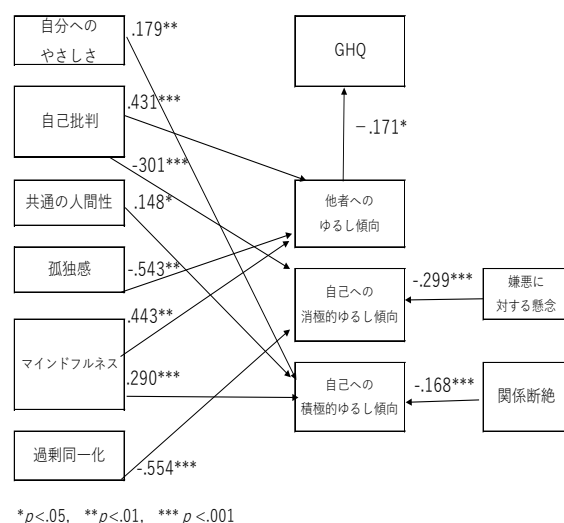


図1 全体のパス解析図。